

Tapioka-Crêpes mit Banane



Neulich habe ich eine Entdeckung gemacht, von der Naschkater und ich noch immer ganz begeistert sind. Eigentlich wollte ich nur mal wieder Reste aufbrauchen. Irgendwann hatte ich mal Tapiokamehl gekauft, um mit glutenfreien Alternativen zu experimentieren. Der Rest davon lag dann ewig herum und vor einer Woche beschloss ich, daraus Pfannkuchen zu backen.

Also bereitete ich einen Crêpeteig zu und war absolut überrascht, wie knusprig das Ergebnis ausfiel! Obwohl nur wenig Öl im Teig war und in der Pfanne gar kein zusätzliches Fett, sahen die Crêpes aus wie frittiert. Naschkater war im Himmel.

Kurz danach backte ich noch einmal das gleiche Rezept, gab jedoch nur Wasser in den Teig statt Sojamilch und außerdem – schweeeeerer Fehler – Kakaopulver. Der Teig war so klebrig, dass ich kaum Pfannkuchen backen konnte. Genießbar waren sie

schon gar nicht.

Dann machte ich heute noch einmal drei Teige: Einen mit Wasser, bei dem mir die Pfannkuchen wieder misslangen, einen mit Soja-Reis-Milch und 1 zusätzlichen Löffel Maisstärke und einen nur mit Soja-Reis-Milch, ohne Stärke. Die Pfannkuchen aus den zwei letzten Varianten ließen sich super backen und wurden wie beim ersten Mal – wunderbar knusprig und hauchdünn.



Also ist dieses Rezept definitiv eines, bei dem man nicht allzu viel experimentieren sollte. Nehmt am besten entweder Soja-Reis-Milch wie ich oder reine Sojamilch (die hatte ich

beim ersten Mal). Dann sollte knusprigem, veganem und glutenfreien Frühstücksgenuss nichts im Wege stehen. =)

Für 2 Personen:

140 g Tapiokamehl

$\frac{1}{4}$ L Soja-Reis-Milch (oder Sojamilch)

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

(1 TL Zimt)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Eine Crêpepfanne (oder eine beschichtete, glatte Pfanne) erhitzen und dann etwas Teig hinein gießen. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sie vollständig von Teig bedeckt wird. Wenn zuviel in der Pfanne landet, kann man nach dem Schwenken den überschüssigen Teig wieder in die Schüssel zurück gießen. Sobald der Crêpe sich von der Pfanne löst und Farbe bekommt, einmal wenden und auf der anderen Seite leicht bräunen lassen. Eventuell mehrmals wenden, die Crêpes bräunen sehr schnell, sollten aber ganz knusprig werden.

Auf diese Weise alle Crêpes knusprig backen (der Teig ergibt ca. 6-7 Crêpes) und nach Belieben füllen oder bestreichen.

Sehr gut schmeckt eine Füllung aus Banane, aber man kann auch dünn Nugatcreme oder Marmelade darauf streichen und die Crêpes einrollen oder hübsch einklappen.



Tapioka wird übrigens aus der Maniokwurzel gemacht. Manche erinnern sich vielleicht noch an die merkwürdige Mode des bubble teas. Die bubbles sind ebenfalls aus Tapioka gemacht.

Ich füttere jetzt mal meine Fotomodelle auf und backe dann vielleicht noch eine zweite Runde frische Crêpes für Katerchen.

Euch wünsche ich ein wunderschönes Wochenende, habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Andere Frühstücks-Ideen gefällig? Dann schaut doch mal meine [Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup](#) an oder die [Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt](#).

Saftiger Apfelmuskuchen mit Walnuss, Schokolade und Tonka



In den letzten Wochen sind Naschkater und ich im Reste-Modus. Wir versuchen, alle Überbleibsel in diversen Schraubgläsern aufzubrauchen, sei es im Kühlschrank, im Vorratsraum oder im Tiefkühlfach. In letzterem liegen noch drei Behälter mit Apfelmus, das Kater im Herbst gekocht hat. Leider war es etwas flüssig geworden und war somit noch mehr, als die Menge an Äpfeln eh schon hergab.

Da wir das Fach dringend mal abtauen müssen, habe ich vorgestern die größte Dose Apfelmus aufgetaut. Als Naschkatzen finden wir Apfelmus als Nachtisch aber eher unbefriedigend und vor allem am Wochenende haben wir Kuchenhunger, also erinnerte ich mich an einen Blogbeitrag von **herzelieb**. Michaela backte einen Apfelmuskuchen, der unschlagbar saftig sein sollte und unwiderstehlich gut aussah.

Also suchte ich mir das Rezept heraus und legte los. Natürlich entstand wieder eine ganz eigene Version des Kuchens (ich habe Zucker und Fett etwas reduziert und 3 Zutaten ausgetauscht), aber das Ergebnis war wirklich unfassbar saftig und soooo

lecker!



Ich habe eine kleinere Guglform verwendet und etwa ein Viertel des Teigs in eine kleine Kastenform gegeben – so konnten wir

das Ergebnis probieren, ohne den hübschen Kuchen anschneiden zu müssen. Denn wenn die Qualitätskontrolle bestanden ist, muss das Werk ja noch fotografiert werden. Wenn ihr nur eine Form benutzt, braucht der Kuchen vielleicht noch ein wenig länger, bis er gar ist.

Für 1 Gugl- oder Kranzform:

180 g Zucker
2 Eier
125 g weiche Butter
300 g Apfelmus
300 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
($\frac{1}{2}$ TL 5-Gewürze-Pulver, nach Belieben)
1 TL Zimt
Ca. $\frac{1}{2}$ Tonkabohne, fein gerieben
70 g Vollmilchschokolade, gehackt
70 g Walnüsse, gehackt
Fett & Mehl für die Form

Die Form fetten und mit Mehl ausstreuen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucker und Eier schaumig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann die weiche Butter dazugeben und verrühren. Apfelmus untermischen, dann das mit Backpulver und den Gewürzen vermischte Mehl zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Nüsse und die Schokolade unterheben und den Teig in die Form geben. Ca. 50 Minuten backen, sicherheitshalber nach etwa 45 Minuten die erste Stäbchenprobe machen. Den fertigen Kuchen in der Form eine Weile abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben oder nach Belieben mit etwas geschmolzener Kuvertüre bestreichen oder beträufeln.



Diesen Kuchen werde ich sicherlich noch öfter backen und ich hoffe, er schmeckt euch genauso gut wie uns!

Ich wünsche euch einen sonnigen und genussreichen Sonntag!

Indisches Grießdessert mit Banane, Sultaninen und Mandeln



Heute gibt es Naschwerk zum Löffeln – ein indisches Grießdessert! Das habe ich vorgestern ausprobiert und Naschkater und ich waren beide begeistert. Die indische Version des Grießbreis wird also am Montag beim indischen Abend als Nachtisch serviert.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Indisch vegetarisch“ (Sushila

Issar und Mrinal Kopecky) des Hädecke Verlags und heißt dort „Sheera“. So wird das Gericht laut Buch in den Bundesstaaten Maharashtra und Goa genannt, weiter im Süden heißt es „Kesari“.

Die Zubereitung ist ganz einfach und man kann den Brei auch vorbereiten und dann mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit warm machen, damit man es lauwarm servieren kann. Kalt geht das natürlich auch, aber ich finde es warm besser.



Statt Milch habe ich Reisdrink genommen, das ging wunderbar. Allerdings habe ich sicher die drei- bis vierfache Menge Flüssigkeit gebraucht, damit das Dessert cremig wurde.

Ansonsten wird der Brei sicher sehr kompakt. Im Rezept gebe ich also mal meine Menge an. Bei Bedarf und je nachdem, wie cremig/flüssig ihr das Dessert haben möchtet, solltet ihr aber noch zusätzliche Flüssigkeit parat haben.

Das Safranpulver lasse ich zukünftig weg, das habe ich überhaupt nicht herausgeschmeckt. Die Mandeln sind im Originalrezept gestiftet, ich fand geröstete Mandelblättchen schöner und hatte sie auch noch da.

Veganer können die Butter sicher ersetzen durch Margarine oder ein mildes Öl, aber dann schmeckt das Dessert natürlich ganz anders und nicht so herrlich buttrig.

Für 6 Personen:

125 g Butter

300 g Grieß

1 reife, aber feste Banane

2 EL Sultaninen

Ca. 1 l warmer Reisdink (oder Milch)

2-3 EL Honig (oder 150 g Zucker)

$\frac{1}{2}$ TL Kardamompulver

2-4 EL Mandelblättchen – oder stifte (geröstet)

In einem Topf die Butter zerlassen, den Grieß dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anrösten, bis der Grieß goldbraun ist.

Die Banane klein schneiden, mit den Sultaninen zum Grieß geben und gut unterrühren.

Den Reisdink/die Milch angießen und alles gut vermischen. Den Zucker einrühren, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Ab und zu umrühren und einige Minuten garen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und ein cremiger Brei entstanden ist. Je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit unterrühren und zum Schluss den Honig einrühren.

Den Kardamom und die Mandeln untermischen oder letztere beim Servieren darüber streuen.

Am besten warm oder lauwarm genießen.



Dieses Dessert wird es bei uns von nun an sicher häufiger geben und ich muss sagen, leicht erwärmt schmeckt es auch zum Frühstück hervorragend.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Einen bunten indischen Rohkostsalat findet ihr [HIER](#).

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)



Diese
s Wochenende bleibt der Ofen schon wieder kalt. Passend zu den ersten Frühlingsregungen der letzten Wochen gibt es einen fruchtigen Mangokuchen aus dem Kühlschrank, der mit seinem sonnigen Gelb die Vorfreude auf den Frühling verstärkt.

Nach den Winterschlemmereien haben sicher viele das Bedürfnis nach leichterem Essen und da nun die Fastenzeit begonnen hat, nehmen sich sicher viele vor, etwas gesünder zu essen oder sogar auf bestimmte Dinge zu verzichten.

Dieser vegane (wer Sojaghurt oder Veganer nicht mag, nimmt normalen Joghurt, dann schmeckt der Kuchen ein bisschen wie Mangolassi) und mit glutenfreien Haferflocken (oder ganz ohne) zubereitet, passt der no bake Mangokuchen schon mal in die Kategorie vegan und glutenfrei. Viel Kristallzucker enthält er auch nicht. Schmecken tut er trotzdem sensationell. Die Mangomasse ist cremig und nicht zu geleeartig und der Boden schön nussig (wer Nüsse nicht essen will oder darf, nimmt Mandeln).



Man kann für die Deko das Mandelkrokant natürlich auch weglassen – dann ist der Kuchen noch weniger süß – und ihn nur mit dünnen Mangospalten belegen oder geröstete Mandelblättchen

und einen Hauch Puderzucker darüber streuen.

Mit dieser vereinfachten Deko sollte den Kuchen dann auch wirklich der größte „Back“muffel hinbekommen, denn er ist super einfach zuzubereiten.

Den **Vanillezucker** habe ich mir neulich **selbst gemacht**. Von einer Vanillesauce hatte ich eine Schote übrig und habe sie einfach im Mixbecher mit Zucker zerkleinert, bis nur noch ganz kleine Stückchen übrig waren. Den Zucker habe ich in einem Schraubglas aufbewahrt. Zwar sind die Vanillestückchen deutlich größer als bei gekauftem Zucker, aber der Zucker ist durch das mixen so fein, dass man ihn durch ein Sieb geben kann. Vor dem Verwenden siebe ich den Zucker und gebe die Vanillestückchen einfach wieder ins Gefäß zurück. Der Zucker selbst hat dann ein wunderbares Vanillearoma und die Schote war noch zu etwas gut. Probiert es aus – man spart viel Geld für den Vanillezucker und hat gleich eine anständige Menge. =)

Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

40 g Nüsse, gemischt (oder Mandeln)

25 g Datteln, entsteint

1-2 EL feine Haferflocken

Ca. 400 g Mango

1 gestrichenen TL Kurkuma

600 g Soyade (oder Joghurt)

50 g (Vanille)Zucker

18 g Agar-Agar

100 ml Pflanzendrink

3 EL Zucker

30 g Mandelblättchen

1 EL Pflanzendrink

$\frac{1}{2}$ frische Mango für die Deko

Backpapier auf den Boden der Springform spannen.

Die Nüsse und die Datteln in einem Mixbecher pürieren. Falls die Masse zu feucht ist, noch die Haferflocken dazugeben und

noch einmal mixen, bis eine glatte, klebrige Masse entstanden ist. Den Teig auf den Boden der Form drücken und glatt streichen.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und ca. 400 g abwiegen (wenn es ein klein wenig mehr oder weniger ist, macht das nichts). Die Mango mit der Soyade, dem Vanillezucker und dem Kurkuma pürieren.

Den Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen, das Agar-Agar dazu geben und mit dem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, dann einige Esslöffel Mangomasse einrühren und den gesamten Topfinhalt dann zur Mangomasse geben. Am besten alles mit dem Stabmixer vermischen. Die Mangomasse auf den Boden in die Springform gießen, glatt streichen und die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Pflanzendrink in einem kleinen Topf schmelzen und eine Weile köcheln lassen, dann die Mandelblättchen dazugeben und umrühren. Die Masse auf ein Backpapier oder etwas Butterbrot Papier geben und dünn glatt streichen. Sobald das Krokant fest ist, in kleine Stücke brechen.

$\frac{1}{2}$ Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Den fertigen Kuchen aus der Form lösen und mit dem Krokant und der Mango dekorieren.



Ich hoffe, ihr könnt ein paar Sonnenstrahlen genießen an diesem Wochenende. Naschkater und ich naschen jetzt noch ein bisschen sonnig gelben Kuchen...

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Falls ihr noch mehr Lust auf Kühlschrankkuchen habt, findet
ihr hier noch eine [sommerliche Torte mit Feigen](#).

Luftig-leichte Quinoa- Amaranth-Riegel (vegan)



Heute bleibt der Ofen kalt. Genascht werden dieses Wochenende luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel, die ganz einfach und schnell zubereitet sind.

Zu diesem Anlass konnte ich auch endlich mal wieder meine Riegel-Form benutzen, die schon lange im Schrank lag und selten hervorgeholt wurde. Wer keine solche Form besitzt, kann aber auch eine rechteckige Backform nehmen und die fest gewordene Masse zu Riegeln schneiden. Mit einem sehr scharfen Messer oder einem guten Sägemesser sollte das kein Problem sein.

Naschkater fand die Riegel schon ohne Schoki perfekt, ich finde, Schokolade muss sein und außerdem ist es so hübscher – das Auge isst ja immer mit.

Wer mag, kann sie natürlich auch weglassen, dann sind die Riegel wirklich in einer halben Stunde gemacht – Kühlzeit schon eingerechnet.



Ich hätte eventuell noch getrocknete und fein gehackte Cranberries dazu getan, hatte aber keine da. Wer fruchtige Riegel mag, kann das natürlich ausprobieren (dann würde ich

vielleicht das Erdnussmus weglassen, auch wenn es nicht sehr vorschmeckt) und mir berichten, wie diese Variante schmeckt.

Für 8 Riegel (ca. 3x2x12,5 cm):

100 g Kakaobutter

3 EL Agavendicksaft

1 EL Erdnussmus

40 g Amaranth, gepufft

20 g Quinoa, gepufft

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

80 g Zartbitterschokolade (oder –kuvertüre)

Die Kakaobutter in einer mittelgroßen Metallschüssel über dem Wasserbad zerlassen. Dann das Erdnussmus und den Sirup einrühren und alle anderen Zutaten – bis auf die Schokolade – dazugeben. Alles gründlich vermischen, damit überall Kakaobutter ist. Die Schüssel am besten über dem Wasserbad lassen, dann wird die Masse nicht schon fester.

Die Mischung in Riegel-Formen geben und festdrücken (oder ca. 2 cm hoch in eine eckige Form geben), glatt streichen (am besten mit einem Silikonteigspatel die gesamte Oberfläche sanft festdrücken und glätten) und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Schüssel wieder über den Wasserdampf hängen und die Schokolade zerlassen. Sobald die Riegel fest sind, vorsichtig aus der Form lösen und die Unterseite mit Schokolade bestreichen. Wer mag dekoriert die Oberseite noch mit dünnen Schokoladenstrichen.

Die Riegel am besten in einer luftdicht schließenden Keksdose im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht weich werden.



Habt ein sonniges Vorfrühlingswochende und macht es euch schön!

Eure Judith